

Neo Pilates: un método innovador que cuida y divierte (La Enseñanza de Neo Pilates en Argentina)

Juliana Mariela Galarza

Universidad Nacional de La Plata

Jugalarza23@gmail.com

Resumen

Neo Pilates es un método brasileiro que fue desarrollado por la fisioterapeuta Amanda Braz en el año 2010. Esta práctica fusiona tres técnicas que son: Pilates, Entrenamiento Funcional y Actividades Circenses. Los profesionales que enseñan Neo Pilates en Brasil son Educadores Físicos y Fisioterapeutas, los cuales dictan clases similares a las de Pilates que se dictan en Argentina, pero hay un gran número de practicantes en las clínicas de rehabilitación o fisioterapia y el tratamiento es individualizado para cada paciente (como lo llaman ellos). Estas clases también están orientadas al entrenamiento, a la complementación de algún deporte, a las actividades de la vida diaria, salud, placer y ocio.

En este texto vamos a profundizar en la enseñanza de Neo Pilates en Argentina, retomando características de la enseñanza en Brasil, pero cambiando el foco de las posiciones de quienes enseñan y quienes practican. Los contenidos que nos brinda la medicina, que van desde los músculos, huesos, articulaciones o tratamiento de algunas patologías, son cuestiones tenidas en cuenta y puestas al mismo nivel de cuestiones sociales, emocionales, psicológicas y culturales. En las relaciones entre sujetos se entrelazan todos estos componentes y son con los que tenemos que tratar sin dejar de introducirlos en la novedad de Neo Pilates.

Palabras claves: Neo Pilates- Enseñanza- Profesionales- Cultura

Introducción

El método Neo Pilates nació justamente de la pasión de Amanda Braz por el control estricto de Joseph Pilates. Ella es Fisioterapeuta, Master en Neurociencias y creadora del método Neo Pilates. Cuando ella pensó en la posibilidad de que quedara en el pasado obsoleto, comenzó a buscar como modernizarlo. Pilates (Contrología) es realmente una técnica antigua, centenaria, hecha por alguien que conocía poco pero que estaba lleno de ideas locas, pero que hasta hoy posee una metodología sólida, y que a partir de estudios científicos se muestra que Joseph Pilates estaba acertado en muchos puntos.

Al estudiar la historia de Joseph Pilates, Amanda descubrió cosas que no sabía hasta el momento y decidió profundizar en lo que conocía superficialmente. Encontró sugerencias de que la historia de Joseph Pilates había sido maquillada para construir un mito y vender la técnica. Investigó sobre la pelea judicial y la disputa por la marca Pilates entre los discípulos de Joseph. El Método Pilates se volvió furor en todo el mundo y quién lo dominaba gana mucho dinero. Todas estas cuestiones ponían en duda si el Pilates que se enseñaba en estos días era el método que el autor quería transmitir, o finalmente fue modificado para volverse más rentable.

Amanda resolvió buscar todo aquello que Joseph dejó registrado. Hay relatos que hablan de su muerte en un incendio, el estando en plena forma física y que por lo tanto no definió que hacer con su legado. Los videos disponibles de Joseph Pilates que se veían en internet se lo se lo puede observar a él haciendo y orientando ejercicios. Estos no tienen nada que ver a como se practica Pilates actualmente. No necesariamente esto quiere decir que como se hace Pilates hoy este errado, sino por el contrario Amanda concluyó junto a otros estudiosos del método, que este fue bastante modificado y mejorado después de la muerte de Joseph. Tanto en las fotos como en los videos, Joseph Pilates aparentaba ser bastante exigente; severo pero amado por los alumnos. Amanda adoró esa frase, ya que así era como ella trabajaba.

Cuando tuvo acceso a los dos libros que Joseph Pilates escribió “Su salud” de 1934 y “El retorno a la vida a través de la Contrología”. En este período Amanda tuvo contacto con entusiastas del Pilates clásico, que afirmaban que el método debería ser aplicado exactamente de la forma que Joseph Pilates lo hacía. Amanda no estaba de acuerdo con eso, pues se sabe

que él era un visionario, pero no obstante no tenía formación académica y desarrolló una técnica hace cien años atrás. Ya es sabido que el cometía errores, por ejemplo la búsqueda de la columna recta, sabemos que es altamente perjudicial. Amanda siempre adoptó la técnica a cada paciente lo que a su vez es un deber de todo buen profesional, y por lo cual debe valorar y prescribir ejercicios de forma individualizada. Por encima de cualquier técnica está el bien de cada alumno.

Estudiando el libro: Método Pilates de condicionamiento del cuerpo (Panelli y Demarco, 2009:35), ella constató que Joseph Pilates desarrolló varios equipos que no son conocidos ni comercializados y concluyó que lo que define al método Pilates no son los equipos. En este mismo período encontró en internet un video que presentaba los principios Pilates aplicados a un equipamiento australiano. Fue el primer hecho que condujo a Amanda a Neo Pilates. Entonces percibió que era posible realizar Pilates en otros equipos.

Otro hecho que llevó a la fisioterapeuta a Neo Pilates fue la revista brasilera “Istoé” (2010), cuya tapa decía: “El futuro del fitness”. El artículo presentaba la historia de la actividad física en Brasil y colocaba al método Pilates como una práctica del pasado y este era el momento de los ejercicios funcionales. Este hecho llamó la atención de Amanda ya que tenía pensado dedicar su carrera a Pilates.

Fue entonces cuando estudió los ejercicios funcionales y descubrió que en sus adaptaciones al método Pilates ya los realizaba y que además en estos podía enfatizar para el uso de los equipos que había imaginado basado en sus investigaciones. Presentó estos equipos a su hermano Ingeniero Mecánico acostumbrado a construir máquinas; y él comenzó a producir esos equipos. Se fueron haciendo adaptaciones y mejoras hasta llegar a los equipos que se utilizan hoy en día.

Luego de que su hijo nació, Amanda y su pasante volvieron a atender, sólo que ahora en un estudio exclusivo de Neo Pilates, con los nuevos equipamientos. Los alumnos fueron alternando clases de Pilates tradicional y de Neo Pilates. Amanda continuaba sumando equipos nuevos y observaba la buena respuesta de sus alumnos. Un aspecto que llamó la atención de ella, fue que las clases se tornaban altamente lúdicas. Por este motivo decidió

estudiar lo lúdico en la Educación Física y la llevó a las actividades circenses. Por otra parte el circo también influyó en la construcción de la técnica de Joseph Pilates.

Su alumna de pasantía comenzó a realizar una búsqueda científica para su trabajo de tesis sobre Neo Pilates, los resultados fueron sorprendentes. Amanda resolvió pasar por una evaluación minuciosa de los profesionales del medio científico. Presentó su técnica en el Congreso Brasileiro de Fisioterapia. En ese momento tuvo la certeza que estaba en el camino correcto, pues grandes empresas y estudiosos del área elogiaron su idea y apoyaron su iniciativa. Así se consolidó Neo Pilates y se tomaron varias precauciones: la marca fue registrada, se marcaron cursos y se amplió la producción de equipos.

Actualmente Neo Pilates ya formó más de 5000 profesionales en Brasil y 13 países más, además tienen más de 250.000 practicantes. Su gran medio de divulgación fue Facebook ya que cuenta con más de 270.000 seguidores y en Instagram tiene más de 280.000 publicaciones. En este contexto se formó un equipo compuesto de profesionales que suplen las demandas de los diferentes puntos del país, a la vez que existen profesionales que representan y reproducen el método en diferentes países. Hoy Neo Pilates es aplicado en estudios de Pilates, de Neo Pilates, en escuelas, gimnasios, clínicas de fisioterapia, clínicas médicas, spas y clubes.

El objetivo por el momento es ampliar la utilización del método en Brasil y el exterior, así como también incentiva la búsqueda científica sobre el método a partir de patrocinadores, de investigadores y de universidades. Se pretende a su vez promover la unión de los profesionales de Educación Física y Fisioterapia que utilizan Neo Pilates como herramienta de trabajo, en la Asociación Brasileira de Neo Pilates (ABraNeo).

Los principios y la aplicación práctica

1. Pilates

Es imposible saber exactamente lo que Joseph Pilates tenía en mente, al crear Contrología. Como se mencionó en sus libros, el no deja claro cómo hacer que un principiante en el método consiga equilibrar y conectar la mente, el cuerpo y el espíritu. Después de su muerte, sus discípulos y alumnos, en la tentativa de interpretar sus enseñanzas nombraron algunas formas

de alcanzar la Contrología, y esos son los principios del método Pilates. No obstante, hoy en los programas de entrenamiento de instructores y la literatura presentan algunas diferencias sobre cuáles son esos principios. Podemos decir que Neo Pilates, tiene en cuenta los siguientes principios de Pilates: control, concentración, centralización, precisión, fluidez, respiración, alineación, relajación, vigor y coordinación.

En cuanto a la aplicación práctica que muchos autores sugieren para cada uno de los principios de Pilates se proponen cuestiones como: por ejemplo para la concentración.

1. Pase algunos minutos concentrado en sus pensamientos. Intente olvidar las influencias externas o cualquier preocupación;
2. Piense en su respiración, lenta y profunda;
3. En cuanto a los ejercicios focalice la atención en cada parte de su cuerpo, “hable consigo mismo”
4. Haga movimientos destinados a fortalecer determinados músculos, sin dejar de pensar en el resto de su cuerpo. (Braz, A., 2014:27)

Discusión

Si bien, consideramos que para la aplicación práctica de los principios Pilates en este caso, es importante tener una guía de las características más destacadas a tener en cuenta, en este tipo de propuestas aparece conocimiento que no necesariamente nuestros practicantes poseen, y que en los manuales se supone que sí, y por lo tanto no es tan factible de ser llevadas a cabo. Pensamos también que por esas cuestiones, en los libros de Joseph Pilates sólo aparecían ilustraciones y descripciones técnicas de cómo realizar lo que mostraban esos dibujos, además de que faltaban herramientas en la época para lograr ser más claro y preciso.

2. Entrenamiento Funcional

Por otro lado, el Entrenamiento Funcional no nombró principios propiamente dichos para su realización, pero si posee ciertas características recurrentes entre quienes los practican y enseñan. Particularmente Neo Pilates toma de esta técnica: la coordinación, la fuerza, el trabajo del centro o core, el equilibrio, la flexibilidad, la multi-dimensionalidad y lo multi-articular. Paul Chek (2001) describió los lineamientos utilizados para la prescripción de ejercicios funcionales del Instituto CHEK, ósea, si el término Entrenamiento Funcional es tan amplio como parece, Paul limitó las posibilidades de movimientos que caracterizan a la

técnica. Para él, el ejercicio funcional debe envolver el reflejo de equilibrio, reposicionamiento y mantenimiento del centro de gravedad sobre la propia base de apoyo. Debe ser compatible con las actividades de la vida diaria, trabajando tanto en cadena abierta como cerrada, y las habilidades motoras necesarias para cada individuo. De empezar por aislar el músculo hasta trabajar de una manera integrada. En Brasil los profesionales del área siguen esta línea de pensamiento, sin embargo, también se tiene en cuenta el desarrollo de Luciano D'elia que afirma que los ejercicios más similares a los movimientos que realizamos en la vida cotidiana son los más importantes, como: agacharse, avanzar, empujar, bajar, tirar, girar y levantarse. Y son agrupadas en cuatro grupos: habilidades locomotoras, habilidades de estabilidad, habilidades de manipulación y conciencia de movimiento. La literatura expresa, que es posible apuntar a un entrenamiento funcional flexible e ilimitado, ya que presenta infinitas adaptaciones. Otra característica fundamental del Entrenamiento Funcional es que no se utilizan máquinas como en una sala de musculación, ya que el énfasis está puesto en ejercicios realizados con el peso del cuerpo de cada persona o añadiendo peso libre progresivamente. Esta propuesta, de realizar ejercicios a partir de movimientos y no a partir de trabajo muscular aislado, es lo que provoca más adherencia al momento elegir clases de entrenamiento regulares. En la opinión de la autora del método Neo Pilates, la libertad conceptual que actualmente tiene el concepto de Entrenamiento Funcional lo torna más flexible al momento de ser adaptado a las necesidades de los alumnos. Esta cuestión no difiere a los que los profesionales del cuerpo tienen que hacer en el ejercicio de su función, es decir, exigir un criterio profesional con base en anatomía, fisiología, biomecánica para realizar una buena prescripción de ejercicios. Otra de las cuestiones que sedujo a la autora del Entrenamiento Funcional, es la utilización de ejercicios sobre “Bases Inestables”, este fue justamente su primer slogan. Actualmente se conoce todos los beneficios del entrenamiento con bases inestables, entre ellos: reclutamiento muscular mayor comprometiendo a su vez el trabajo del core, exigir a las habilidades motoras por tener que adaptar al cuerpo a una superficie inusual, ampliando a su vez la sensibilidad y percepción.

Discusión

Coincidimos en todos los puntos en cómo Neo Pilates tiene en cuenta al Entrenamiento Funcional y en cuáles son las principales características a tener en cuenta. Consideramos que las actividades de la vida cotidiana son los movimientos que con más frecuencia realizamos, sin embargo, estas actividades tienden a ser en su mayoría más sedentarias que activas. El desarrollo de la tecnología facilitó muchas cuestiones que antes tomaban mucho tiempo realizar, por eso la mayoría de los trabajos fueron reemplazados por trabajos de escritorio. Otra de las cuestiones que consideramos importantes, es que muy pocas personas se toman una/s hora/s de su día para dedicársela al movimiento; por esa razón, nuestros encuentros en las clases con los alumnos queremos que puedan experimentar y llevarse para su vida, la mayor riqueza posible de movimiento.

3. Las Actividades Circenses

En principios es importante aclarar que el circo es un espectáculo que envuelve a varias modalidades con el objetivo de entrenamiento. El Neo Pilates no hace circo. Pero utiliza algunas actividades circenses para el entrenamiento del cuerpo. Podemos clasificar las actividades circenses de la siguiente forma:

Acrobacias aéreas (trapezio, lyra, tela y cuerda), acrobacias de suelo y equilibrio (para de manos, acro en dúo, trio y en grupo), trampolinismo, manipulación de objetos y equilibrio con objetos. La escenografía, la expresión corporal, los payasos también son parte del circo, pero no es tenido cuenta por Neo Pilates; por lo tanto al nombrar actividades circenses se hace referencia a las actividades acrobáticas.

Muchos autores indican que la acrobacia es una forma de exploración del cuerpo humano, y dominio de sus capacidades, que posee una característica particular de esfuerzo corporal (Tucundava y Pelanda, 2012:26). Según el manual de instrucciones de actividades circenses de la FEDEC (Federación Europea de Escuelas Profesionales de Circo) disponible en la internet en 2014, los componentes principales que estas actividades trabajan son: flexibilidad, fuerza, equilibrio, agilidad, coordinación, potencia y resistencia. Otros componentes que se incluyen son: disciplina técnica, estabilidad, control muscular, toma de decisión y ejercicios de anticipación. Llegar a realizar algunas acrobacias para determinados alumnos puede ser inalcanzable, por eso es importante una propuesta de pasos técnicos que vayan lentamente

desde lo más simple a lo más complejo para acompañar a la enseñanza de cada alumno. Durante las actividades circenses las personas desenvuelven aspectos personales, como la percepción de su cuerpo, la cooperación, el desarrollo de la creatividad, la autosuperación y mejora de la autoestima. Estas actividades no sólo son individuales, sino también cooperativas y/o colaborativas.

La importancia de esa interacción para el ser humano cultural, es un consenso universal, cumple con la necesidad lúdica y de socialización que todos los animales poseen, inclusive los seres humanos (Bortoleto, M., 2006:42). Eso incentiva y valoriza el potencial de cada uno. Sustituye la desconfianza por la lealtad del compañero y trabaja la idea de que para hacer determinadas actividades individuales a veces es necesaria la colaboración y confianza del compañero.

Las actividades circenses engloban actividades lúdicas combinadas con el desafío de la realización de nuevas técnica corporales, que parecían, difíciles absurdas y dolorosas. Ellas se transforman en un placentero proceso de aprendizaje. De esta manera, las personas más felices también realizan las tareas con más placer, más predisposición y con menos frustración en los errores.

Otros componentes que aparecen ante las actividades circenses es el coraje, esto quiere decir que muchas de las tareas tienen el miedo, el riesgo, el peligro. Por eso es una tarea del instructor generar las condiciones de conocimiento de estos factores y de seguridad a sus alumnos, tomar recaudos para prevenir y minimizar los riesgos y accidentes.

Discusión

Las actividades circenses son muy antiguas pero están siendo actualmente muy practicadas, y la propuesta es tan variada que todas las personas se acercan a Neo Pilates con el objetivo de poder realizar alguna destreza o acrobacia que no le resulta común. Por eso consideramos importantes generar desafíos constantes a nuestros alumnos y que pongan en actividades sus capacidades, desarrollen nuevas habilidades y enriquezcan su cuerpo. La interacción social, por otra parte facilita el juego y diversión, y estos habilitan a la superación y cooperación, y en su conjunto a personas más felices.

La Enseñanza y los Principios de Neo Pilates en Argentina

Como se presentó anteriormente, Neo Pilates es un método desarrollado hace casi diez años por la Fisioterapeuta Amanda Braz que además es nuestra mentora. Argentina no pretende presentar un método diferente al ya creado por la autora del método Neo Pilates, sino exponer aquellas cuestiones que caracterizan a una práctica como tal en nuestro marco socio-cultural, sin dejar de tener en cuenta el camino profesional y universitario de los profesionales que enseñan.

Neo Pilates fue enseñado por primera vez en Argentina en el año 2016 por la Profesora de Educación Física Juliana Galarza, actualmente las clases se dictan en Cuerpo en Acción su gimnasio en La Plata, también hay una sede en Gral. Galarza Entre Ríos de la mano de una colega Sol Echazarreta. Además de dictarse clases de Neo Pilates por un equipo de profesores de Educación Física, capacitados en el método, también se dictan cursos para instructores, con el objetivo de que el método llegue a la mayor parte de nuestro país.

Es inquietud de las personas que se acercan a realizar Neo Pilates, si todas las edades pueden realizarlo, si debes tener experiencia en alguna actividad y si con patologías es posible realizarlo. Si bien, con lo anteriormente expuesto sobre el método consideramos que los profesionales a cargo de estas clases deben manejar esto conocimientos, es de nuestro criterio profesional también que todos los interesados en hacer Neo Pilates puedan efectivamente realizarlo.

Acá es donde nos detenemos para desarrollar que adherimos a la teoría que la Educación Corporal propone, que la enseñanza universaliza el contenido y particulariza el sujeto. Es así como desde Cuerpo en Acción pensamos que Neo Pilates puede ser conocido y practicado por todos, sin desatender las condiciones particulares de los sujetos practicantes, enunciado que convierte a Neo Pilates en una práctica corporal que viene a hacer y dejar un sentido en la experiencia con ella.

Los principios de Neo Pilates con los trabajamos a diario son: control, concentración (atención e intensidad), alineación y equilibrio, fluidez (ritmo y secuencia), simultaneidad

(sincronización y acoplamiento), respiración, conocimiento del cuerpo (en postura e inversión), centro/core (estabilidad y movilidad). Por otra parte la propuesta de clase está enfocada al desarrollo de: la fuerza, la flexibilidad, la velocidad, la resistencia (muscular y cardiovascular), la potencia y la coordinación.

Una clase se divide en tres partes: Inicial o de preparación, Central o principal y Final.

PARTE INICIAL	PARTE CENTRAL	PARTE FINAL
<p>-Realizamos ejercicios multiarticulares que involucren un gran porcentaje de masa muscular.</p> <p>-Proponemos actividades jugadas, para facilitar las relaciones entre pares y una buena predisposición para la clase, a la vez que activamos el sistema cardiorrespiratorio de una forma agradable.</p> <p>-Proponemos patrones similares de movimientos a los de la parte central de la clase.</p>	<p>-Proponemos circuito de ejercicios por tiempo o repeticiones.</p> <p>-Cada estación utiliza un equipo diferente.</p> <p>-Se varían entre los trabajos musculares, técnicos, o de capacidades motoras.</p> <p>-Se propone un ejercicio desafío, entre los demás de menor complejidad.</p> <p>-Pasamos más de una vez por el circuito, para poder incorporar técnicas, ejercicios, dinámicas, etc. Es decir, para que el trabajo sea más eficiente.</p>	<p>-Realizamos ejercicios de estiramiento, relajación, y descompresión.</p> <p>-Masajes</p> <p>-Activación general del cuerpo, antes de salir nuevamente a la calle.</p>

Este tipo de propuesta de clase facilita:

- ✓ Que cada alumno tenga su momento de ejecución del ejercicio, y que pueda ser visto y corregido,
- ✓ Interacción entre compañeros,
- ✓ Incentivo para aquellos que creen que no le va a salir o costar algún ejercicio
- ✓ Memoria y atención para recordar el circuito
- ✓ Mayor concentración y más conexión
- ✓ Mejor distribución de los equipos y más versatilidad
- ✓ Menor gasto inicial

Conclusiones

En la relación de las tres técnicas se observaron varios puntos en común que conectan una con la otra, el fin último es el movimiento, el ejercicio. Sin embargo, el pre requisito de la eficacia en la enseñanza del método es el conocimiento teórico que fundamenta la práctica de los profesionales educadores del cuerpo. Pues la formación académica de un fisioterapeuta, kinesiólogo o profesor o licenciado en Educación Física, como manejar la prescripción de ejercicios con fundamentos en los principios de la rehabilitación y el entrenamiento, tienen una base teórica que es superior a cualquier técnica.

Es claro que las técnicas en este texto relacionadas son diferentes y tienen características específicas, pero estas son complementarias en la propuesta de Neo Pilates. Por lo tanto, la unión de Pilates + Circo + Funcional, asegura en la práctica, la realización de un ejercicio completo, ya que lo que le faltaba a una técnica es explorado en la otra.

El Neo Pilates es una metodología reciente y todavía no posee una comprobación científica, situación que irá habilitando el tiempo luego del análisis de la práctica; por el momento el trasfondo científico y la eficacia está comprobada por quienes lo practican.

El Neo Pilates es una práctica corporal que habilita a la promoción o rehabilitación de la salud y una mejor realización de las actividades diarias actuales. El método atiende varios objetivos al mismo tiempo: rehabilita, entrena, a la vez que desafía y divierte. El objetivo de

Neo Pilates es mayor. No sólo prepara a los sujetos para estar más saludables, sino también para disfrutar de una buena manera el tiempo libre.

El método Neo Pilates, que a nuestro entender es parte de la gimnasia. “Es concebido como parte de una cultura de corporal, es decir, que tiene una base seria científica biológica, pero que es mucho más que su motricidad y su organismo. El hombre concebido como sujeto tiene otros aspectos que no solo depende de su organismo, sino que además, depende de lo que desea, de lo que sabe y de la manera que se relaciona con otros sujetos, para construirse él mismo como sujeto. Entonces el cuerpo, no es nada más que su estructura biológica.

Desde Neo Pilates Argentina, consideramos a nuestras clases, así como lo expresa Mariano Giraldes “como una experiencia total con el cuerpo, donde cada persona aprenda a saber sobre su cuerpo, aprenda a ser corporalmente en el mundo, aprenda a hacer cosas con su cuerpo y fundamentalmente a estar con los demás” (Mercadofitnesstv:2013.reportaje a Giraldes, M.) Entonces en lugar de orientar las preocupaciones sólo, hacia la estética enfocadas en las demandas del mercado de un cuerpo siempre joven siempre bello y siempre flaco, nosotros pensamos que la experiencia de una clase debe ser una experiencia donde se aprenda a ser, hacer, saber y estar con los demás.

Bibliografía

BORTOLETO, M. (2006) Circo y Educación Física: Los juegos circenses como recurso pedagógico. Revista Stadium n° 195, Marzo, Buenos Aires.

BRAZ, A. (2014) Neopilates: Pilates + Circo +Funcional. Kiron.

CHEK, P (2001) Movement that Matters. Institute CHEK. San Diego

FEDEC. (2014) Manual de instrucción básica de las artes circenses. Disponible en <http://www.fedec.eu/fr/articles/407-theorie-pour-l-entrainement-introduction>

ISTOÉ. (2010) Revista Disponível em: <http://www.istoe.com.br/reportagens/66054>

MERCADO FITNEES TV (2013) Reportaje a Mariano Giraldes, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=HkHbDDv7aKY>

PANELLI, C; DE MARCO, A. (2009) Método Pilates de condicionamiento del cuerpo. San Pablo: Phorte.

TUCUNDUVA, B y PELANDA, P (2012) Circofitness: proposta pedagógica de trabalho com as acrobacias das atividades circenses. In: Fórum Internacional de Ginástica Geral, Campinas.